

образовательного процесса и требует совершенствования педагогических технологий и повышения профессионализма преподавателей, что позволяет сформировать способность к самоорганизации в учебной деятельности, самообучению, самоконтролю и обеспечивает повышение качества высшего образования в медицинском университете.

### **Литература**

1. Бендова Л.И. Педагогическая деятельность тьютора в сети открытого дистанционного профессионального образования/ дисс.канд.пед.наук 13.00.08 / Л.И. Бендова. Москва, 2006. 78 с.
2. Долина Н. Коучинг в образовании. URL: [http://: rabe.ru/files/137.ppt](http://rabe.ru/files/137.ppt).
3. Гульчевская В.Г. Субъективные факторы эффективности освоения педагогами образовательных технологий в процессе квалификации: Монография / В.Г. Гульчевская, Е.Е. Алимова / Ростов н/Дону: Изд-во ГБОУ ДПО РО и ППРЛ, 2012. 132 с.
4. Зёлко А.С. Педагогическая поддержка студентов вузов при переходе на двухуровневую систему подготовки // Дисс. ... канд.пед.наук: 13.00.08. Калининград, 2011. 192 с.
5. Чернявская А.Г. Тьюторство как новое пространство педагогической деятельности. URL: [http:// wiki.soiro.ru/images/Tutorstvo.doc](http://wiki.soiro.ru/images/Tutorstvo.doc).

## **Некоторые подходы к развитию силовых качеств у студентов УО «ВГМУ»**

**Лаппо В.А.**

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь*

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда значительной силы, и выносливости.

Эффективность и качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Физическая подготовка студента-медика определяется спецификой его будущей профессиональной деятельности. Особое значение в деятельности медицинских работников имеет силовая подготовка. Интерес вызывает состояние физических возможностей студентов медицинских специальностей [3].

Во многих упражнениях сила проявляется по-разному. В медленных движениях человек может реализовать значительно большие усилия, чем в быстрых. Это связано с тем, что мышцам требуется определенное время для развертывания напряжения [2].

Силовые упражнения являются эффективным средством исправления таких недостатков, как сутулость, впалая грудь, слаборазвитые мышцы. Значительные изменения претерпевает двигательный аппарат. При этом увеличение поперечных размеров костей, сочетающиеся с сильной мышечной

гипертрофией, является отличительным признаком занимающихся физическими упражнениями[1]. На основании этого нами была разработана и предложена методика, которая на наш взгляд позволяет улучшить силовую подготовку у студентов в процессе учебных занятий.

**Цель.** Повышение силовых качеств у студентов на практических занятиях, изучение и внедрение инновационных образовательных составляющих силовой подготовки для студентов-медиков. Одной из задач является общее гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека, которая решается путем использования силовых упражнений.

**Материалы и методы.** В исследованиях принимали участие 62 студента основной медицинской группы лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 18-19 лет.

В нашей работе были использованы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ, метод индексов.

**Результаты и их обсуждение.** В качестве оценки развития силы была предложена функциональная проба по Г.Л. Апанасенко, а именно силовой индекс (СИ). Силовой индекс - это отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела.

Предложенная система оценки состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл.

Нами были предложены упражнения силового характера, а именно: подтягивания на перекладине, поднимание ног к перекладине в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. По данному комплексу упражнений студенты занимались 3 месяца. Показатели снимались до педагогического эксперимента и после него. Данные помещены в таблицу в процентном соотношении.

Таблица – Силовой индекс (СИ) студентов-медиков.

Шкала ранжирования	Процентное соотношение(%) до эксперимента	Процентное соотношение (%) после эксперимента
отлично	3,2	6,2
хорошо	14,8	28,5
удовлетворительно	21,3	16,3
низкий	11,5	9,8
очень низкий	49,2	39,2

Из полученных данных мы видим, что до педагогического эксперимента СИ на «отлично» имели только 3,2%, после – 6,2%, «хорошо» – 14,8%, после – 28,5%, «удовлетворительно» – 21,3%, после – 16,3%, «низкий» – 11,5%, после – 9,8, и «очень низкий» показали 49,2%, а после эксперимента – 39,2%. Из полученных данных видно, что результаты повысились.

Силовое упражнение представляет из себя повторное выполнение однообразных двигательных действий с относительно низким темпом (1 цикл за 1-5 с) и значительным внешним сопротивлением (более 30% от

максимального произвольного усилия). Заметим, что понятие упражнение часто используется как синоним целостного двигательного действия.

Выполнение силовых упражнений должны обеспечивать пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности [2].

**Выводы.** Для повышения уровня силовой подготовленности, необходимо увеличить количество силовых упражнений на занятиях по физической культуре, а также повысить моторную плотность занятий и чередование объема и интенсивности нагрузки.

### **Литература**

1. Лаппо, В.А., Силовая гимнастика для мужчин: методические рекомендации/ В.А. Лаппо. – Витебск: ВГМУ, 2013. – 28 с.
2. Столбицкий, В.В. Основы самостоятельной профессионально – прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: Учеб. – метод. пособие/ В.В. Столбицкий. – Витебск: ВГМУ, 2007. – 119 с.
3. Тимофеев, Д.А. Физическое развитие и физическая подготовленность врачей-интернов к работе в экстремальных условиях / Д.А. Тимофеев, Л.К. Мадзигон // Военно-медицинский журнал, 2010. – Т. 331. – № 4. – С. 33–34.

## **Модульное обучение**

**Леушина Е.А., Чичерина Е.Н.**

*ФГБОУ ВО «Кировский государственный медицинский университет»  
Минздрава России, г. Киров, Российская Федерация*

Понятие "модуль" является одним из новых терминов в современном российском образовании. Это структурированная часть образовательной программы, в рамках которой изучается несколько дисциплин, учебных курсов и разделов наук. Целью модульной программы является организация и реализация учебного процесса, ориентированного на индивидуализм, повышение эффективности и качества подготовки учащихся, а также формирование универсально-профессиональных компетенций. Учащийся должен самостоятельно ее усвоить и достичь поставленных целей в процессе работы над модулем. Учебные модули должны быть структурированы таким образом, чтобы достичь поставленных педагогических целей и ясно, в полном объеме, преподнести информацию учащемуся. Оценка успеваемости происходит через рейтинговую систему оценки знаний. Модульное обучение отличается от классической формы преподавания:

- структурой учебного материала (информация подается в виде организационно-методических блоков, после изучения которых, будет